

# Grossesse Lombalgie

---

## Notes :

TX

### ① Genou à la poitrine sur le dos

RÉPS: 3 FRÉQ: 2X/JOUR TENIR: 30 SEC

Couchez-vous sur le dos avec les genoux fléchis et les pieds à plat au sol.

Amenez les genoux à la poitrine un à la fois et tenez la position quelques instants.

Descendez vos pieds au sol un à la fois.



---

### ② Posture du bébé heureux

RÉPS: 3 FRÉQ: 2X/JOUR TENIR: 30 SEC

Débutez en étant couché sur le dos. Fléchissez les genoux et tenez l'extérieur des pieds avec les mains.

Tirez doucement les pieds pour faire descendre les genoux vers le sol sous les aisselles. Tentez de garder le haut du corps relâché.

Respirez normalement.



---

### ③ Pos. de l'enfant avec ballon

RÉPS: 3 FRÉQ: 2X/JOUR TENIR: 30 SEC

Débutez sur les genoux en faisant face à un ballon suisse.

Agenouillez-vous sur une surface molle pour plus de confort.

Penchez-vous vers l'avant en appuyant votre corps sur le ballon.

Maintenez la position pour la durée recommandée.



# Grossesse Lombalgie

## 4 Dos rond à 4 pattes

SÉRIES: 2 RÉPS: 5 FRÉQ: 1X/JOUR TENIR: 5 SEC



Placez-vous à quatre pattes avec les genoux sous les hanches et les mains sous les épaules.

Inspirez, arrondissez ensuite doucement votre dos comme un chat pendant que vous expirez lentement.

Inspirez en revenant à la position neutre.



Si vous ressentez de la douleur aux poignets dans cette position, vous pouvez fermer les poings et prendre appui sur vos jointures sur une surface molle comme un tapis de yoga.

## 5 Levée de jambe

SÉRIES: 2 RÉPS: 5 FRÉQ: 1X/JOUR TENIR: 5 SEC



Couchez-vous sur le dos en gardant le courbure naturelle lombaire. Expirez et débutez avec une contraction abdominale légère.

Soulevez lentement un pied du sol et amenez le genou à 90° par rapport au corps sans faire de rotation du bassin et sans modifier la position lombaire.



Inspirez à la fin du mouvement.

Expirez puis gardez les abdominaux activés et abaissez le pied au sol.

Répétez avec la jambe opposée.

## 6 Levée jambe et bras opposé

SÉRIES: 2 RÉPS: 5 FRÉQ: 1X/JOUR TENIR: 5 SEC



Débutez à quatre pattes avec les mains sous les épaules et les genoux sous les hanches.

Serrez les abdominaux et lombaires légèrement pour stabiliser le tronc et les hanches puis soulevez une jambe derrière ainsi que le bras opposé devant sans tourner ou faire l'extension lombaire.



Pensez à garder le corps droit en soulevant seulement la jambe et le bras opposé.

Respirez normalement durant l'exercice.